

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Limanda asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Magro en salsa con patatas (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
14	15	16	17	18
Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Abadejo crujiente casero (1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras (11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)  Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso (2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
21	22	23	24	25
Lentejas ECO con verduras (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza (5) Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <i>Fajitas veggíe</i> <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca permitida (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	Lácteo